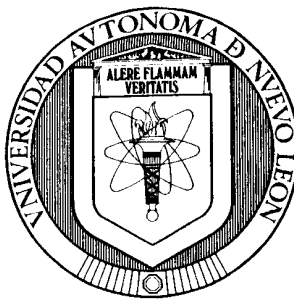


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN CON NADADORES MASTER EN EL GIMNASIO

SPORT CITY GALERIAS MONTERREY

Por

DIANA OLIVIA PRUDENCIO ANDRADE

PRODUCTO INTEGRADOR

REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

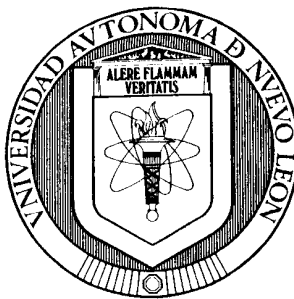
Nuevo León, Enero 2017

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN CON NADADORES MASTER EN EL GIMNASIO

SPORT CITY GALERIAS MONTERREY

Por

DIANA OLIVIA PRUDENCIO ANDRADE

PRODUCTO INTEGRADOR

REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Enero 2017

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

POSGRADO CONJUNTO


FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de Prácticas titulado "Programa de intervención con nadadores master en el gimnasio Sport City Galerías Monterrey" realizado por la LEFYCD. Diana Olivia Prudencio Andrade, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN


Dra. Abril Centú Berrueta

Asesor Principal


Dra. Jeanette M. López Walle

Co-asesor


Dr. Erasmo Maldonado Maldonado

Co-asesor


Dra. Blanca Rocío Rangel Colmenero

Subdirección de Posgrado de la FOD

Nuevo León, Enero 2017

Agradecimientos

Le agradezco principalmente a Dios por permitirme haber concluido con éxito una etapa académica y profesional de mi vida, una etapa que no fue fácil, que implicó muchos retos y sacrificios.

En segundo lugar le doy las gracias a mis padres por todo el apoyo moral e incondicional que tuvieron conmigo durante este trayecto, la paciencia y la espera desde el principio hasta el fin, su apoyo y comprensión para dejar la ciudad donde radicaba para poder cumplir esta meta y agradezco todo su amor.

Gracias también a todos mis amigos que estuvieron apoyándome aun a pesar de la distancia y el tiempo, gracias por ayudarme a creer en mí, por motivarme cuando en ocasiones me sentía triste y de repente pensaba en tirar la toalla, gracias por motivarme a continuar.

Quiero agradecer sinceramente al grupo Sport City Monterrey Galerías por apoyarme ciegamente para poder culminar esta etapa, por su apoyo para obtener el éxito no solo en la maestría sino también en mi etapa laboral, especialmente le agradezco a la Lic. Raquel Chavira, a la Lic. Yesika González y al Lic. Osvaldo Alvarado y no olvido a mis compañeros de trabajo que ahora son mis amigos por su apoyo incondicional pues pasaron a ser parte de mi familia, a mis alumnos por ser parte de este gran caminar.

Agradezco al personal docente Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva, al personal administrativo y a todos los profesores que fueron una parte importante y fundamental en este camino que se recorrió durante estos dos años, siempre se mostraron interesados en mis problemas académicos, en mis problemas personales, de verdad muchas gracias, en particular les agradezco a la Dra. Jeanette López por su confianza y su generosidad una persona de gran corazón que siempre me apoyo, a la Dra. Abril Cantú por su insistencia y confianza para que yo lograra nuevos retos que ni siquiera consideraba como posibles y poder salir de mi zona de confort al ayudarme a exigirme más de mí.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León
Posgrado conjunto FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Enero 2017

DIANA OLIVIA PRUDENCIO ANDRADE

**Título del Producto
Integrador:**

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN CON
NADADORES MASTER EN EL GIMNASIO
SPORT CITY GALERIAS MONTERREY

Número de Páginas:44

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen del reporte de prácticas profesionales: Se realizó un programa de intervención psicológica en los representantes del equipo de natación, el programa se aplicó con seis atletas de nivel master en la disciplina de natación en las diferentes categorías. El programa duro ocho semanas, y cada sesión fue de aproximadamente una hora, se realizó una evaluación inicial a través de dos cuestionarios los cuales se volvieron a aplicar al finalizar para obtener la evaluación final del programa; se aplicó el Inventario de Ejecución Psicológica Deportiva y la Escala Motivación en el Deporte. El programa consistió en enseñarles herramientas a los nadadores para mejorar su motivación y su autoconfianza, las técnicas y estrategias trabajadas fueron autoconocimiento, autodiálogo positivo, control de pensamientos y análisis de la técnica mediante videos.

En los resultados de los seis participantes solo cuatro terminaron el programa, dos tuvieron que abandonarlo uno por cuestiones de salud física y otro por cuestiones personales, sin embargo, los cuatro que terminaron el programa reportaron resultados favorables, todos tuvieron un aumento en las variables evaluadas, además de que todos los participantes se mostraron interesados en continuar con el programa y se sintieron satisfechos por su participación.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____



Tabla de Contenido	
Marco Teórico	1
Nivel de Aplicación	12
Propósitos	12
Método	
Participantes	13
Variables	14
Recursos Materiales, Humanos y Económicos	16
Planificación de la Intervención	18
Desarrollo de las Estrategias y Técnicas empleadas durante la Intervención	19
Resultados de la Intervención	22
Conclusiones	31
Experiencia Personal	33
Referencias	35
Evaluación de la Práctica	37
Anexos	
Anexo 1. Carta de participación	38
Anexo 2. Entrevista	39
Anexo 3. Instrumento SMS	40
Anexo 4. Instrumento IPED	41
Anexo 5. Dinámica de Autoconocimiento	42
Anexo 6. Retroalimentación de los atletas	43
Anexo 7. Resumen Autobiográfico	44

Marco Teórico.

La natación es una disciplina que ha desencadenado, en distintos autores, el interés por definirla, un ejemplo es el de Rarac (1997) quien menciona que “es el arte que, una vez adquirido, permite al hombre sostener su cuerpo en el agua o sumergirlo a voluntad y maniobrar en la posición y dirección que se desee dependiendo de dos factores: flotación y propulsión.” Por otra parte, Perea (2001) destaca, en palabras más objetivas, que “es la acción de mantenerse y avanzar sobre el agua por medio del movimiento de las extremidades. También menciona que es un deporte físico de los más complejos, ya que en su ejecución intervienen todos los músculos del cuerpo humano en este deporte el cuerpo se desliza en el agua procurando estar lo más horizontal posible para un mejor deslizamiento por el medio de movimientos alternados de pies y brazos, y una debida coordinación de la respiración. El profesor Charles A. Bucher, en su libro *Physical education and health in the elementary school* (1958), define la natación como “el medio de locomoción recreativo y de preparación física”.

Habiendo definido la natación, se pasará a considerar los diferentes aspectos dentro de la práctica deportiva según Perea (2001) los aspectos biológicos, los aspectos sociales, los aspectos pedagógicos, los aspectos morales y los aspectos psicológicos. De estos últimos se desprenden: la madurez emocional, la decisión, la agudeza mental, la motivación, la voluntad de superación, la confianza y la seguridad en sí mismo, la independencia, la toma de decisiones, el valor, la estabilidad emocional, la relajación mental, la habilidad de eliminar tensiones, de reafirma la personalidad, de mejorar las facultades mentales, la oportunidad de manifestarse, el desarrollo de afectividad, el espíritu de lucha y una mayor capacidad volitiva.

Uno de los tantos beneficios de la natación es que puede ser usada como un medio para el acondicionamiento físico general (resistencia, coordinación, fuerza y velocidad) ya que tiene la posibilidad de desarrollar cada uno de sus aspectos si se adecua la práctica a la cualidad del aspecto físico que se desea desarrollar y se toman en consideración las posibilidades físicas del practicante. Por ejemplo, la resistencia cardiopulmonar, se desarrolla nadando distancias o durante lapsos de tiempo cada vez mayores. También, la coordinación neuromuscular es una cualidad que se desarrolla desde los ejercicios de fuerza del agua, así

como el aprendizaje de la técnica de los estilos y se continúa desarrollando durante el perfeccionamiento (Perea, 2001).

Desarrollando el punto de la técnica de los estilos, Perea (2001) menciona la clasificación como: Crol, Dorso, Pecho y Mariposa. Dicha clasificación es conocida internacionalmente para los estilos de competencia en natación; existen otros estilos que no son de competencia y sus nombres varían en cada región según las costumbres del lugar.

El estilo de Crol consiste en nadar boca abajo batiendo las piernas de arriba abajo y moviendo alternativamente los brazos hacia adelante sacándolos del agua. Es el estilo más económico y más rápido. El estilo de Dorso es en el cual se hace con movimiento alterno de piernas y brazos; en la salida las manos deberán tomar el banco de salida y los dedos de los pies deberán estar abajo de la superficie. Durante el recorrido, deberá conservar el cuerpo sobre la espalda, no girando sobre su eje longitudinal más de 90 grados a excepción de las vueltas, debiendo regresar a su posición reglamentaria decúbito dorsal inmediatamente después de que se despegue de la pared. Alguna parte del cuerpo del nadador deberá romper la superficie del agua durante el recorrido excepto en las salidas y en las vueltas, donde la cabeza del nadador emergerá como máximo, a quince metros de la pared, en la llegada de verá tocar la pared estando colocado sobre la espalda (Perea, 2001).

En el estilo de Pecho el cuerpo deberá mantenerse enseguida de la salida y las vueltas, en decúbito ventral (sobre el pecho). Los brazos y las piernas deberán ejecutar movimientos simultáneos y simétricos, en plano horizontal. Las manos se impulsarán al frente, por encima o por debajo de la superficie del agua y hacia atrás sin que rebasen el nivel de las caderas, excepto en las salidas y en las vueltas. En la patada los pies deberán dirigirse hacia atrás y a los lados, pudiendo romper la superficie, pero sin realizar movimientos en plano vertical patada de delfín o tijera. El toque en la pared en las vueltas o en la llegada, deberá ser con las manos, simultáneamente, a cualquier nivel, estando sobre el pecho, pudiendo sumergir la cabeza después del último ciclo en brazada antes de tocar. Durante cada ciclo completo de una brazada y de una patada la cabeza del nadador deberá romper la superficie del agua, excepto en las salidas y en las vueltas, donde podrá ejecutar una brazada y una patada, sumergido; debiendo romper la superficie del agua con la cabeza antes de que las manos lleguen, en la segunda brazada, a su límite de movimiento hacia atrás.

El estilo de Mariposa surgió como una variable del nado de pecho. Ocupa el segundo lugar en velocidad de los estilos de competencia, es el estilo más difícil de realizar en cuanto al vigor físico que se necesita para efectuarlo. El cuerpo deberá mantenerse en decúbito ventral (sobre el pecho). Los brazos deberán ejecutar movimientos simultáneos, llevándose al frente por fuerza del agua. En la patada, los pies deberán moverse en forma simultánea aunque no estén al mismo nivel. El toque en la pared, en las vueltas y en la llegada, deberá ser con manos simultáneamente, a cualquier nivel, en las salidas y en las vueltas podrá ejecutar una brazada y una o más patadas sumergido (Perea, 2001).

Un profesional que interviene en el área deportiva desde de los aspectos de bienestar y de salud es el psicólogo del deporte. Hoy en día es de vital importancia el desarrollo de programas de intervención psicológica, el rol del psicólogo del deporte reside en el desarrollo de habilidades psicológicas en el medio deportivo mediante una tecnología específica y sin necesidad de que haya un déficit previo (Villalonga, Buceta, García-Mas, Heras, y Smith, 2015).

En el deporte numerosos investigadores trabajan con el objetivo de desarrollar y aplicar programas efectivos para la enseñanza deportiva y la mejora del rendimiento (Del Villar e Iglesias, 2003; Lorenzo, Navarro y Pujals, 2012; Sánchez-Sánchez, Molinero y Yagüe, 2013; Serra, García-López y González-Villora, 2011). Las destrezas cognitivas adquieren tanta importancia, o más, que la propia ejecución técnica, asimismo, la inteligencia práctica, derivada de procesos mentales (como memorizar situaciones de juego, estructurar la información perceptiva y realizar una toma de decisiones eficaz), es vital (Carmona, Guzmán y Olmedilla, 2015).

El entrenamiento psicológico es una forma más del entrenamiento deportivo que, poco a poco, se ha insertado en el método de trabajo en muchos deportistas y equipos deportivos (Olmedilla, Andreu, Ortega, y Ortín, 2010). El entrenamiento psicológico es la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas, que el psicólogo deportivo debe incidir en el aprendizaje de estas (González y Garcés de los Fayos, 2009). La valoración del trabajo psicológico debe centrarse, básicamente, en la mejora del funcionamiento psicológico de los deportistas, aunque no se

pueda, ni se deba, obviar su relación con el rendimiento deportivo (Olmedilla, Andreu, Ortega, y Ortín, 2010).

El entrenamiento psicológico debe estar dirigido, en primer lugar, a dar respuesta a la demanda del deportista; en segundo lugar, a contextualizar la intervención, en la práctica diaria de deporte. El afrontamiento de situaciones problemáticas (identificadas en entrenamientos o competencias) debe ser uno de los objetivos y más aún cuando se trata de una situación específica (Garcés de los Fayos, 2004; Lozano, Andreu, y González de la Torre, 2003; Lozano, Olmedilla, Ortín y Andreu, 2004; Llames, 1999; Nieto y Jara, 1998; Suay y Raga, 1999 y Vallejo, 2004).

Motivación

La motivación es un estado o proceso interno que activa dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo (Cahsmore, 2000 y Woolfolk 1996). Vallerand (1996) la entiende como “un constructo hipotético que describe las fuerzas internas o externas que producen la iniciación, dirección intensidad y persistencia de la conducta”. Es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento o abandono de las actividades físico-deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (si es positiva mayor motivación; si es negativa menor motivación; si es neutra dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propias convicciones) en función de una serie de factores; individuales, sociales, ambientales y culturales (Cox, 2009).

La Teoría de la Autodeterminación (SDT; *Self-determination Theory*, Deci y Ryan, 1985) es una macro-teoría de la motivación humana relacionada con el funcionamiento y el desarrollo de la personalidad dentro de los ambientes sociales en diferentes contextos. Analiza el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección, es decir, analiza el grado en que las conductas humanas son auto-determinadas (Deci y Ryan, 1985).

Dentro de la SDT se han construido seis mini-teorías que abordan distintas cuestiones en torno a la motivación de las personas. En el presente trabajo se hará énfasis en la Teoría de la Integración Organísmica (OIT; *Organismic Integration Theory*; Deci y Ryan, 1985) la

cual intenta explicar el desarrollo y la dinámica de la motivación intrínseca, así como el grado de autonomía que las personas experimentan mientras realizan acciones que son extrínsecamente motivadas.

Dentro de la teoría, se conceptualizan los estudios de regulación de las conductas en niveles de autodeterminación, desde la motivación nula hasta la motivación intrínseca (Deci y Ryan, 1985). Existen cuatro tipos de motivación extrínseca determinados por el grado de autonomía:

Tabla 1
Tipos de motivación extrínseca establecidos en la teoría de la autodeterminación (SDT) de Deci y Ryan, 1985, determinados por su grado de autonomía.

Tipo de regulación	Nivel de autodeterminación
Externa	Bajo
Introyectada	Bajo
Identificada	Medio
Integrada	Alto

La regulación externa está ligada a la motivación extrínseca haciendo referencia a las conductas que son controladas por fuentes externas como: refuerzos materiales u obligaciones impuestas por otros (Deci y Ryan, 1985). La regulación introyectada representa conductas que están empezando a interiorizarse pero que no están completamente autodeterminadas (Deci y Ryan, 1985). La regulación identificada se da cuando las personas juzgan la conducta como importante y aunque la actividad se realiza todavía por motivos extrínsecos la conducta es internamente regulada y autodeterminada (Deci y Ryan, 1985). La regulación integrada es donde se representa la forma más autodeterminada del proceso de interiorización y tiene lugar cuando la motivación es coherente con otros valores y necesidades del individuo. La motivación intrínseca unida a estos cuatro de tipos de motivación extrínseca y a la no motivación, constituyen los seis tipos diferentes de motivación propuestos por la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; 1991).

Uno de los instrumentos más utilizados para evaluar la motivación en el deporte es la Escala de la Motivación Deportiva (SMS; *Sport Motivation Scale*, Deci y Ryan 1985).

Autoconfianza

Se utiliza con frecuencia en el ámbito de la actividad física y el deporte, el grado de certeza para referirse a la percepción que tienen las personas sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea y sobre los resultados que obtendrá (si serán positivos).

La autoconfianza es la capacidad para realizar una labor con seguridad y ánimo gracias al conocimiento de las propias habilidades y a la actitud positiva para afrontar circunstancias nuevas. Es necesaria para enfrentarse con garantías a cualquier situación deportiva y extradeportiva, se puede definir como el grado de certeza de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea (Cox, 2009).

Hernández (2006) define la autoconfianza como “el grado de certeza respecto a las propias habilidades en la consecución del éxito en determinada tarea”. Esta certeza es determinada por la experiencia, los estados fisiológicos y emocionales, así como las experiencias en imaginación (Dosil, 2004; Felt y Lirgg, 2001; Vealy, 1986).

Control de Afrontamiento Negativo

Es definido como el dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas (Csikszentmihalyi, 1992; Meichenbaum, 1972; Suinn, 1977). Esta variable concierne al control de emociones negativas (miedo, ansiedad, rabia, frustración) el cual es esencial para el éxito deportivo. Conviene mantenerse calmado, relajado y concentrado para mantener la energía negativa al mínimo. El control de afrontamiento negativo está unido a la habilidad de percibir las situaciones difíciles como un desafío en vez de una amenaza o problema (Hernández, 2006).

Control de la Atención

Es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento; consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se esté realizando o pensando realizar en ese momento, dejando de lado toda la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de interferir en su consecución o en su atención (Dosil, 2008).

La atención y su rol en el desempeño humano han sido objetos de debate y análisis durante más de un siglo (James, 1983) la atención ocurre cuando la mente, de una forma clara y vívida, toma posesión de uno de los simultáneos objetos o cadenas de pensamientos posibles. La focalización y la concentración de la conciencia son procesos esenciales y estos implican retrasarse o abstenerse de algunas cosas a fin de tratar otras con efectividad (Dosí, 2008).

La atención es la capacidad de mantener el foco en las señales relevantes del entorno, cuando el entorno cambia rápidamente, el foco atencional también debe cambiar con rapidez. Pensar en el pasado o en el futuro, da lugar a señales irrelevantes que a menudo conducen a errores en la ejecución (Dosí, 2008). La atención es la habilidad de mantener la concentración de forma continua, focalizándose en los factores relevantes para la ejecución de la habilidad deportiva. Generalmente, esta variable psicológica es conceptualizada como un proceso cognitivo que consiste en la percepción selectiva y dirigida (Hernández, 2006).

Control de la Visualización e Imágenes

Es una de las técnicas psicológicas más efectivas y versátiles que tienen los atletas para aplicar, tanto en entrenamiento, como en competición. Esta técnica puede ser útil para mejorar técnicamente, planificar estrategias e incluso una recuperación de lesiones. Su término hace referencia al uso de la imaginación para la mejora del rendimiento (Sánchez y Lejeune, 1999). Por ejemplo, el atleta debería verse mentalmente ejecutando cualquier habilidad sin que el sentido de la vista sea exclusivo, sino, deben implicar a todos los sentidos (Sánchez y Lejeune, 1999).

Es una habilidad donde el dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo se realiza mediante un proceso controlado y se produce en ausencia de las estimulaciones externas que las producen genuinamente (Suinn, 1993; Sánchez y Lejeune, 1999; Hernández-Mendo, 2001; 2002; 2003). Es una de las estrategias del entrenamiento mental más poderosa, la habilidad de visualizar muy vívidamente y con detalle, es esencial en el área del rendimiento, ya que facilita el aprendizaje y mejora de las destrezas físicas, practicar estrategias de ataque y defensa, control de variables fisiológicas y psicológicas recuerdo y control de emociones, mejora de la concentración, establecimiento de metas y apoyo terapéutico en la mejora de las lesiones deportivas (Hernández, 2006).

Control de Afrontamiento positivo

Es la habilidad de energizarse por medio de fuentes como la diversión, la alegría, la determinación y el positivismo. Permite que un atleta logre altos niveles de activación mientras experimenta simultáneamente sensaciones de calma, baja tensión muscular y control de la atención. El objetivo es el dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin del mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables (Csikszentmihalyi, 1992; Meichenbaum, 1972 y Suinn, 1997).

El afrontamiento positivo se entiende como el conjunto de habilidades psicológicas y estrategias efectivas que posee un deportista para controlarse perceptiva, cognitiva y emocionalmente ante todas las situaciones estresantes propias de la competición como los momentos críticos, su propio rendimiento, el resultado y los factores externos adversos (familia, entrenador, público, jueces y rivales) para sobreponerse y responder con sensación de reto deportivo (Romero, García y Brustad, 2009).

Control Actitudinal

La actitud afecta el control emocional, la focalización de la atención y, en definitiva, a todas las variables psicológicas (Ajzen, 1991; Fishbein y Ajzen, 1975, Hernández Mendo y Morales Sánchez, 2000). El control actitudinal se refiere a todo aquello que tiene por objetivo determinar las disposiciones de ánimo manifestadas de algún modo para realizar ciertas actividades. Estos aspectos son determinantes a la hora de seleccionar a un atleta en una competición lo cual establece si realmente está preparado para desempeñar la actividad (Gómez-López, Graneros e Isorna, 2013).

Un instrumento que engloba todas estas habilidades psicológicas anteriormente descritas es el IPED - Inventario Psicológico de la Ejecución Deportiva (PPI; *Psychological Performance Inventory*, de Loehr, 1986).

Técnicas psicológicas

Establecimiento de objetivos

El establecimiento de objetivos es una técnica que consiste en establecer acciones específicas que permitan al deportista dirigir la atención a los aspectos relevantes de su preparación, evitando distracciones en aspectos irrelevantes; ello moviliza el esfuerzo necesario para lograr el fin programado dentro de un tiempo establecido y asegura la persistencia necesaria en el tiempo establecido y asegura la persistencia necesaria en el tiempo para no abandonar antes de conseguir el nivel de actuación prefijado (Pérez, 2013).

Es una técnica psicológica que ha mostrado su eficacia en numerosos estudios sobre rendimiento laboral y deportivo (Weinberg, 1992). El establecimiento de objetivos puede utilizarse para influir en distintas variables psicológicas relacionadas con el rendimiento de los deportistas; para aumentar su motivación, potenciar su autoconfianza, centrar su atención, contribuir a controlar su nivel de activación y, en los deportes de equipo, proporcionar una apropiada cohesión entre los miembros del grupo (Buceta, 2003). Se trata de una estrategia que, según los casos, puede ser aplicada por el entrenador, los directivos o el propio deportista (Buceta, 2003).

Esta técnica requiere que se verifique una progresión gradual entre los diferentes tipos de objetivos; que las metas a corto plazo lleven a una de mediano, y éstas, a su vez, a las de largo plazo. Debe plantearse la idea de que se está frente a una escalera y si no consigue avanzar escalón por escalón no podrá alcanzar la cima. Los objetivos planteados no deben ser demasiado difíciles, pues eso conduce inevitablemente al fracaso y a que el deportista experimente frustración; tampoco deben ser muy fáciles, ya que puede ser factor que lleve a la pérdida de interés en la actividad deportiva. Y se debe constar que los objetivos estén redactados en términos de conductas explícitas y medibles, que no sean subjetivas (Pérez, 2013).

Se debe verificar que los deportistas tengan sus objetivos por escrito y los coloquen en un lugar visible, que estén en términos positivos (que se encuentren dirigidos a conseguir el éxito y no a evitar el fracaso) y que tengan tiempos realistas para su logro, de acuerdo a las capacidades y posibilidades del deportista (Pérez, 2013).

Técnica de autoconocimiento

La autoconfianza se refiere a la actitud que asumen los deportistas como resultado de hacer consciente la potencialidad de sus propias fortalezas y capacidades. El rendimiento de los deportistas mejora a medida que aumenta su nivel de confianza hasta llegar a un punto óptimo, a partir del cual, si aumenta la autoconfianza, disminuye el nivel de rendimiento. Tan perjudicial es la falta de confianza, como el exceso de la misma. El autoconocimiento se puede desarrollar a través de los logros en la ejecución, actuando y pensando con confianza, por medio de la visualización, con el entrenamiento físico y con buena preparación (Pérez, 2013).

El autoconocimiento permite al deportista lograr elevados resultados en los entrenamientos, se sabe que el éxito del deportista en la realización de cualquier ejercicio está condicionado por la actitud y el pensamiento que tiene de sí mismo. Se debe cuidar que los deportistas no tengan exceso de confianza en sí mismos, pues esto conduce inevitablemente a fracasos en el entrenamiento (Pérez, 2013).

Técnica de autodiálogo

El autodiálogo es la habilidad del deportista para alcanzar, mediante frases verbales, un estado emocional que contribuya al autodomínio y a la concentración. La eficacia del autodiálogo depende de que la redacción exprese el estado que el deportista quiere poseer, ya sea en un entrenamiento o durante una competencia (Pérez, 2013). El autodiálogo interviene en múltiples aspectos del deporte de competición, a medida que un deportista va adquiriendo destrezas, su autodiálogo va cambiando. Durante el aprendizaje se emplean las palabras señales, son señales que ayudan a tener en cuenta aspectos técnicos que deben ser ejecutados, a medida que las destrezas se van dominando, el diálogo interno se vuelve más corto y las destrezas se van automatizando (García, 2008). Cambiar de hábito significa desaparecer una conducta consolidada y de ejecución automática para reemplazarla por una nueva, en este caso, el autodiálogo es esencial y depende del tipo de conducta a reemplazar, el jugador se habla sobre los aspectos deseables evitando hablarse sobre lo que no se debe hacer. Para el control atencional es simplemente pensar en el aquí y en el ahora, lo que está ocurriendo, ya que el pasado y el futuro no tienen relación con lo que está pasando en ese

momento. En pocas palabras, puede perjudicar, más que ayudar, el no centrarse en el presente (García, 2008).

Técnica de control de los pensamientos

Es la habilidad del deportista para identificar pensamientos obsesivos no deseados para detenerlos o cortarlos. Estos pensamientos son repetitivos, no se adaptan a la realidad, son perjudiciales, improductivos, generan ansiedad y pueden afectar el nivel de rendimiento de los deportistas. Los pensamientos negativos se producen rápidamente, a mayor cantidad de pensamientos, mayor dificultad para detenerlos (Pérez, 2013). El control de los pensamientos constituye una respuesta positiva a la que deben seguir pensamientos sustitutos de tranquilidad, relajación afirmaciones de autoaceptación, que en definitiva son recompensas. La mayor complicación para la detención de pensamientos es el inicio ya que el pensamiento obsesivo toma por sorpresa y toma tiempo determinar qué es lo que está ocurriendo. Es por esta razón que inmediatamente en el momento en el que aparece el pensamiento negativo, debe ser interrumpido y si reaparece habrá que volver a interrumpirlos, al mismo tiempo que se debe concentrar en frases positivas que se hayan preparado.

Nivel de Aplicación

Los atletas a los que se les realizó la intervención son pertenecientes a una membresía del gimnasio Sport City Galerías Monterrey, los cuales se encuentran en un nivel socio-económico medio-alto y alto. El gimnasio está ubicado en Insurgentes Monterrey, colonia Vista Hermosa. En su mayoría, los participantes se dedican al comercio, son dueños de negocio propio, y así mismo, participó una atleta ya pensionada.

Propósitos

General

Aumentar los niveles de las habilidades mentales y de motivación en los integrantes del equipo de natación de nivel master del gimnasio Sport City Galerías Monterrey.

Específicos

1. Mejorar los niveles de autoestima.
2. Aumentar la concentración y confianza en los entrenamientos.
3. Mejorar niveles de motivación en los entrenamientos de alta intensidad.
4. Establecer metas individuales y grupales.
5. Identificar el autodiálogo positivo contra el negativo.
6. Mejorar las variables evaluadas e influir indirectamente en el rendimiento deportivo.

Método

Participantes

La población de este programa fue representada por atletas de la disciplina de natación a nivel Master del gimnasio Sport City Galerías Monterrey con un total de seis participantes; un hombre y cinco mujeres de trece atletas que integran el equipo de diferentes categorías, con edades desde los 39 a los 62 años. Las cinco mujeres se consideran competidoras novatas en nivel Master tomando en cuenta que sólo cuatro han tenido su primera competencia en noviembre del año 2015. La intervención surge como consecuencia de la necesidad detectada relacionada con las dificultades de su rendimiento deportivo en los entrenamientos y en la competición. A continuación, se desglosa cada una de las características de los atletas participantes.

Atleta 1. Es de sexo masculino con edad de 51 años, su grado de estudios es maestría, estado civil casado, vive con su esposa e hijos, nacido en Monterrey, Nuevo León, actualmente se dedica atender su negocio propio. Desde los ocho años de edad comenzó a practicar deporte y desde hace años participa en la disciplina de Triatlón, su nivel es avanzado donde en los últimos nueve meses, ha tenido dos competencias, entrena siete veces a la semana dedicándole cuatro horas al día, ha sufrido lesiones en meniscos de la rodilla derecha, en el hombro y en las cervicales.

Atleta 2. Es de sexo femenino con edad de 49 años, su grado de estudios es de licenciatura, estado civil casada, vive con su esposo e hija, nacida en México, Distrito Federal, actualmente se dedica al hogar. Comenzó a realizar deporte desde los 13 años y práctica la disciplina de natación desde hace dos años su nivel es intermedio básico, en donde

los últimos nueve meses ha tenido seis competencias de nivel master, entrena cinco días a la semana una hora y media al día, ha sufrido lesiones en rodilla izquierda.

Atleta 3. Es de sexo femenino con edad de 51 años, su grado de estudios es de licenciatura, estado civil casada, vive con su esposo e hijas, nacida en México Distrito Federal, actualmente es comerciante. Comenzó su práctica deportiva a los 45 años, ha ejercido la disciplina de la natación a lo largo de cinco años su nivel es intermedio básico, donde en los últimos nueve meses ha participado en cuatro competencias de nivel master, entrena cuatro días a la semana dos horas al día, ha sufrido lesión de rodilla y espalda.

Atleta 4. Es de sexo femenino con edad de 62 años, su grado de estudio es de licenciatura en educación, estado civil casada, vive con su esposo e hija, nacida en Monterrey, Nuevo León, actualmente se dedica al hogar y es jubilada. Comenzó a realizar deporte a los 55 años de edad y práctica natación desde hace dos años donde su nivel es intermedio básico, donde en los últimos nueve meses ha tenido siete competencias de nivel master, entrena cinco días a la semana, tres horas al día, sufrió fractura de clavícula, cinco costillas rotas, y padece escoliosis.

Atleta 5. Es de sexo femenino con edad de 39 años, su grado de estudios es técnico superior, estado civil casada, vive con su esposo e hijos, nacida en Venezuela, actualmente se dedica al hogar. Comenzó a practicar deporte desde los 15 años en la disciplina de atletismo, pero practica natación desde hace dos años donde su nivel es intermedio básico y en los últimos nueve meses ha participado en seis competencias de nivel master, entrena tres veces a la semana una hora al día.

Atleta 6. Es de sexo femenino con edad de 49 años, su grado de estudios es de licenciatura, estado civil soltera actualmente vive con su hijo nacida en Monterrey, Nuevo León, actualmente se dedica a la publicidad. Comenzó a practicar deporte desde los diez años y se enfocó en la disciplina de la natación desde hace cuatro meses su nivel es principiante básico, entrena seis días a la semana una hora y media al día. Ha sufrido lesiones en hombro y un desgarro en el glúteo mayor.

Variables

Motivación: Deci y Ryan (2000) definen tres tipos de motivación, reflejas en un continuo en el que se pueden distinguir diferentes niveles de autodeterminación, la motivación intrínseca, motivación extrínseca y la desmotivación. La motivación intrínseca se caracteriza por el grado más alto de autodeterminación y supone el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y disfrute que le produce. La motivación extrínseca se puede presentar de manera diferente en función del grado de autonomía y el control, encontrando de mayor a menor autodeterminación; la regulación integrada, identificada, introyectada y externa. Y, por otro lado, la desmotivación es el grado más bajo de la autodeterminación y se corresponde con una falta absoluta de la motivación tanto intrínseca como extrínseca.

Autoconfianza: es definida como el grado de certeza respecto a las propias habilidades en la consecución del éxito en determinada tarea; se trata de uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo. Dicha certeza vendrá determinada por la experiencia, los estados fisiológicos y emocionales, así como la experiencia de la imaginación Hernández (2006).

Control de Afrontamiento Negativo: es el dominio sobre las actividades que el deportista pone en marcha tanto a nivel cognitivo como conductual con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas que está unido a la habilidad de percibir las situaciones difíciles como un desafío en vez de una amenaza o problema Hernández (2006).

Control Atencional: es definido como el grado de dominio ejercido sobre un estado de alerta o de preparación para la acción, habilidad de mantener la concentración de forma continua, focalizando la atención en los factores relevantes para la ejecución de la habilidad deportiva. Generalmente, esta variable psicológica es conceptualizada como un proceso cognitivo que consiste en la percepción selectiva y dirigida Hernández (2006).

Control de la Visualización e Imágenes: es definido como que es una habilidad donde el dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo se realiza mediante un proceso controlado y se produce en ausencia de las estimulaciones externas que las producen genuinamente. Es una de las estrategias del entrenamiento mental más poderosa, la habilidad de visualizar muy vívidamente y con detalle, es esencial en el área del rendimiento, ya que facilita el aprendizaje y mejora de las destrezas físicas, practicar estrategias de ataque y

defensa, control de variables fisiológicas y psicológicas recuerdo y control de emociones, mejora de la concentración, establecimiento de metas y apoyo terapéutico en la mejora de las lesiones deportivas Hernández (2006).

Control de Afrontamiento Positivo: lo precisa como el dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas, para enfrentarse a situaciones deportivas favorables Hernández (2006).

Control Actitudinal: lo delimita como dominio sobre la predisposición para la acción y para la clasificación de los objetos, personas y conductas del entorno del individuo, sobre el grado de reacción ante estos y su consistencia evaluativa Hernández (2006).

Recursos Materiales, Humanos y Económicos

Los recursos materiales utilizados para las intervenciones fueron proporcionados por el gimnasio Sport City Galerías Monterrey. Se utilizaron hojas blancas y de colores, plumones, pinturas de agua, copias de: las cartas de participación, (Anexo 1), las entrevistas (Anexo 2) los cuestionarios y la dinámica de autoconocimiento (Anexo 5).

El espacio donde se realizaron las intervenciones fue en la sala de juntas, proporcionada por el Gerente Administrativo, la cual está ubicada dentro del gimnasio equipada con sillas, escritorio, clima, pizarrón y ambiente agradable. Así mismo, también se llevaron a cabo intervenciones en el área de alberca una vez que ya se conocía la estrategia.

Para la estrategia del análisis de la técnica, se utilizó una computadora portátil y un celular con el fin de grabar y reproducir videos; recurso con el que ya se contaba anteriormente.

Los recursos humanos estuvieron conformados por cuatro personas inicialmente por el gerente del gimnasio, la coordinadora del área deportiva, la supervisora del área de alberca y la responsable de la investigación.

Instrumentos.

La *Motivación autodeterminada* se evaluó mediante la versión castellana (Balaguer, Castillo y Duda, 2007) de la Escala de Motivación Deportiva (SMS; Pelletier et al., 1995), la

cual consta de 28 ítems que pueden ser agrupados en cinco factores. Al inicio del cuestionario se plantea a los deportistas una pregunta ¿Por qué participas en tu deporte? Motivación intrínseca (ítems 1, 2, 4, 8, 12, 13, 15, 18, 20, 23, 25 y 27; e.g., Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva.); Motivación extrínseca (ítems 6, 7, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 21, 22, 24 y 26; e.g., Por qué es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo / a); No motivación (ítems 3, 5, 19 y 28; e.g., No lo sé, siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte). Las respuestas están en una escala tipo Likert de siete puntos que oscilan desde (1) *nada tiene que ver conmigo* a (7) *se ajusta totalmente a mí* (Anexo 3).

La *Fortaleza mental* se evaluó mediante la versión castellana (Hernández-Mendo, 2006) del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), basada en el *Psychological Performance Inventory* (PPI) de Lochr (1986, 1990). Este inventario valora diferentes habilidades del perfil psicológico competitivo del deportista. Constituido por 42 ítems y siete factores a saber: (1) Autoconfianza (AC- ítems 1, 8, 15, 22, 29 y 36; e.g., Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competiciones), (2) Control de Afrontamiento Negativo (CAN- ítems 2, 9, 16, 23, 30 y 37; e.g., Me enfado y frustró durante la competición), (3) Control Atencional (CAT- ítems 3, 10, 17, 24, 31 y 38; e.g., Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición), (4) Control Visuoimaginativo (CVI- ítems 4, 11, 18, 25, 32 y 29; e.g., Antes de la competición, me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente), (5) Nivel Motivacional (NM- ítems 5, 12, 19, 26, 33 y 40; e.g., Estoy muy motivado para dar lo mejor de mí en la competición), (6) Control de Afrontamiento Positivo (CAP- ítems 6, 13, 20, 27, 34 y 41; e.g., Puedo mantener emociones positivas durante la competición) y (7) Control Actitudinal (CACT- ítems 7, 14, 21, 28, 35 y 42; e.g., Durante la competición pienso positivamente). Las respuestas están en una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta (1) que significa *casi nunca* a (5) que representa *casi siempre* (Anexo 4).

Planificación de la Intervención

Tabla 2

Cronograma de intervención psicología para mejorar variables psicológicas en los nadadores master del gimnasio Sport City de Galerías Monterrey, que consta de ocho sesiones con una duración de 45-60 minutos cada sesión.

Técnica	Fechas de las Intervenciones							
	27-30 Sep	01-08 Oct	11-14 Oct	18-22 Oct	25-29 Oct	01-05 Nov	08-12 Nov	15-19 Nov
Evaluación								
Establecimiento de objetivos								
Autoconocimiento								
Autodiálogo								
Control Pensamientos								
Análisis de la técnica mediante videos.								

Desarrollo de las Estrategias y Técnicas empleadas durante la Intervención

El primer paso fue conversar con la supervisora de alberca para trabajar las intervenciones con los atletas representantes de la disciplina de natación en la liga Master con la finalidad de mejorar su rendimiento deportivo durante sus entrenamientos.

Después, se contactó a la coordinadora del área de acondicionamiento físico a la cual se le planteó la propuesta con las intervenciones en los representantes del gimnasio enfocado en los Master de natación. A continuación, se tuvo un acercamiento con el gerente administrativo para, así, obtener el visto bueno del programa de intervención.

Se iniciaron las intervenciones en la semana del 27 al 30 de septiembre del 2016. Durante la primera sesión se conocieron los atletas participantes del programa, se les entregó la carta de participación y se les realizó una entrevista donde proporcionaron datos generales, su historial deportivo, sus datos clínicos y se recabó información sobre las intervenciones psicológicas, al igual que se les cuestionó si conocían la psicología del deporte.

La segunda intervención se realizó en la semana del 1 al 8 de octubre del mismo año. Esta sesión se enfocó en el establecimiento de objetivos ya que se les explicó en qué consistía la estrategia y se les entregó una hoja y una pluma para que se plantearan cinco objetivos de resultado con ayuda de su entrenador (2 objetivos por parte del entrenador y 3 objetivos planteados por ellos mismos) y una vez finalizada esta dinámica se les indicó que escogieran uno y de ese objetivo de resultado debían plantearse cinco objetivos de realización.

La tercera sesión de intervención se realizó a lo largo de la semana del 11 al 14 de octubre del presente año. En esta sesión se trabajó la técnica del autoconocimiento, se les explicó la diferencia entre cualidades, habilidades y áreas de oportunidad. Se les entregó una hoja blanca y una pluma para que enlistaran sus cualidades, sus habilidades y sus áreas de oportunidad. Una vez terminada su lista, se les solicitó que las mencionaran en voz alta y

mientras iban conversando, recababan más cualidades o habilidades. Al término de esta dinámica se les pidió que eligieran las tres cualidades más importantes para cada uno y que le asignaran un color al lado. Después se les indicó que debían traer pulseras o anillos o cualquier objeto que representara sus cualidades, es decir, los colores representaban esa cualidad. Estos objetos deberán portarlos hasta la finalización del programa. La segunda dinámica consistió en terminar la frase que se les proporcionaba y se les pidió que no razonaran la respuesta y que fuera encaminada hacia el deporte (véase en el anexo 5). Durante el entrenamiento de esa semana se trabajó también la estrategia del análisis de la técnica mediante videos. El día 15 se presentó una competencia, así que se dedicaron a practicar las salidas de los estilos mientras se les grababa cada salida realizada, se les explicaba la técnica adecuada del estilo, se les corregía su falla y se les grababa durante la ejecución. Después, observaban su video y se daban una autocrítica para ver si habían corregido la salida o que cualquier otra falla que se presentara durante la ejecución.

La cuarta intervención se realizó en la semana del 18 al 22 de octubre. Se trabajó la técnica del autodiálogo y el control de los pensamientos donde se les explicó en qué consistía la estrategia y se les pidió la pusieran en práctica durante sus entrenamientos. Se les proporcionaron ejemplos para que se llevara a cabo dicha técnica a lo largo de la semana. En cuanto a la técnica del control de los pensamientos, se les entregaron tres hojas una blanca y dos de colores, una pluma y plumones en las cuales debían escribir frases cortas y positivas que podían utilizar o que ya utilizaban durante sus entrenamientos. Estas frases las escribieron en la hoja blanca, luego se les indicó que escogieran cinco las que más les agradaba y esas frases las pusieron en las hojas de colores.

La quinta intervención se realizó en la semana del 25 al 29 de octubre, en esta semana se les dio continuidad a las técnicas de autodiálogo y el control de los pensamientos ya que la dinámica fue que se pintaron las frases en los vidrios que están en el área de la alberca con las cinco frases que cada uno de los integrantes habían trabajado y elegido en la anterior sesión reforzando su pensamiento positivo y su diálogo interno en la ejecución a la tarea dentro de los entrenamientos. Los atletas opinaron que había sido una experiencia muy agradable ver las frases pintadas en las ventanas pues era mucho fácil utilizarlas, vivir la experiencia que no solo ocuparon sus frases si no que pudieron hacer uso de las frases de los

demás atletas alentándoles en base a la situación de dificultad que se enfrentaban en el entrenamiento.

La sexta intervención se realizó en la semana del 01-05 de noviembre, en esta semana la dinámica consistió en mostrarles videos de la técnica del estilo de pecho con la finalidad de corregir y perfeccionar dicho estilo, durante 20 minutos se estuvo revisando y analizando la ejecución de la técnica, en el resto de la semana durante el entrenamiento se continuo observando el video por 5 minutos y luego se les indico que realizaran ejercicios correctivos para mejorar.

La séptima intervención se realizó en la semana del 08-12 de noviembre, en esta semana se les dio continuidad a la estrategia fue la del análisis de la técnica se tomaban 5-8 minutos observando la ejecución correcta de la técnica del estilo de pecho una vez observaba se les pidió que trataran de imitar dicho gesto motor al mismo tiempo se les fue grabando cada ejercicio y movimiento ejecutado al finalizar el ejercicio se les mostraba su video y los atletas eran autocríticos haciendo una comparación del video de la técnica correcta a el gesto motor que ellos intentaban hacer, así se estuvo trabajando toda semana sesionando las técnicas una sesión dedicada a la patada de pecho, otra sesión a la brazada y la tercera sesión a la coordinación del estilo completo.

La octava sesión se realizó en la semana del 15-19 de noviembre, en esta semana se les aplico la evaluación de los cuestionarios iniciales para la obtención de resultados, los días en los que se evaluaron fueron el viernes 18 y sábado 19 esta aplicación se realizó en una oficina tranquila, cómoda y antes del entrenamiento deportivo, al finalizar sus cuestionarios se les pidió hicieran una pequeña retroalimentación y sugerencias hacia el programa es decir que compartieran su experiencia al haber participado en dicho programa de intervención.

Resultados de la Intervención

Como se ha indicado en la introducción, este programa de intervención pretende aumentar los valores de motivación y fortaleza mental en los integrantes del equipo de natación de nivel master del gimnasio Sport City Galerías Monterrey. De acuerdo a las puntuaciones obtenidas en cada escala en el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), se realiza una valoración orientada a partir de los siguientes criterios que se muestran en la tabla 3.

Tabla 3
Criterios de valoración para cada escala del (IPED).

PUNTUACIONES		SIGNIFICADO
ENTRE	26-30	Habilidad excelente
	20-25	Mejorar y perfeccionar
	Menor a 19	Atención especial

Para la Escala de Motivación Deportiva (SMS) el rango de puntuaciones oscila entre un mínimo de 12 y un máximo de 84 en motivación intrínseca y extrínseca, y entre 4 y 28 en desmotivación estas puntuaciones permiten comprobar que tipo de motivación predomina en el nadador y las puntuaciones son obtenidas mediante la suma de los siguientes ítems mostrados en la tabla 4.

Tabla 4
Rango de puntuaciones para comprobar que tipo de motivación predomina cada nadador.

Variable	Ítems
Motivación Intrínseca (MI)	1, 2, 4, 8, 12, 13, 15, 18, 20, 23, 25 y 27
Motivación Extrínseca (ME)	6, 7, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 21, 22, 24 y 26
Desmotivación (DM)	3, 5, 19 y 28

A continuación se muestran los resultados obtenidos en la evaluaciones iniciales y finales de cada nadador, es importante saber que la evaluación final solo se les aplico a cuatro atletas debido a que dos descartaron del programa un atleta debido a problemas de salud la cual impidió que siguiera participando tanto en el programa como en los entrenamientos y el otro atleta se debió a un periodo en que se encontró de viaje.

En la siguiente figura 1 se muestran los resultados de la evaluación del IPED del atleta 1 observando que hubo cambios positivos mejorando y perfeccionando las habilidades de acuerdo a la evaluación final en base a la inicial cabe mencionar que todas presentaron puntos de forma ascendente, el aumento que se tuvo entre cada variable el mínimo va de 5 con un máximo de 14, los resultados obtenidos de las variables son autoconfianza (AC) en la evaluación inicial se obtuvo una puntuación de 18 mientras que en la evaluación final fue de 27, en la variable de control de afrontamiento negativo (EN) en la evaluación inicial se obtuvo la puntuación de 13 mientras que en la evaluación final fue de 22, en la variable de control de la atención (CAT) el resultado obtenido en la evaluación inicial fue de 17 mientras que en la evaluación final fue 22, en la variable de control de visualización y las imágenes (CVI) el resultado de la evaluación inicial fue de 20 y la puntuación final también fue de 20 es la única variable que no presento modificación alguna, la variable del nivel de motivación (NM) obtuvo una puntuación de 16 en la evaluación inicial mientras que en la evaluación final es de 21, en la variable de control al afrontamiento positivo (EP) en la evaluación inicial se obtuvo una puntuación de 15 mientras que en la evaluación la puntuación fue de 29 y en la variable de control de actitudes (ACT) la puntuación obtenida en la evaluación inicial fue de 20 mientras que la que se obtuvo en la evaluación final fue de 27. La figura 2 nos muestra la motivación predominante del nadador donde también se puede observar que hubo una mejora en la motivación intrínseca (MI) donde obtuvo 56 puntos en la evaluación inicial mientras que en la evaluación final fue de 74 puntos, que es la motivación predominante del nadador sin embargo la motivación extrínseca (ME) también tuvo un aumento donde en la evaluación inicial se obtuvo una puntuación de 47 y en la evaluación final la puntuación fue de 64, mientras que las desmotivación (DM) disminuyo donde la puntuación obtenida en la evaluación inicial fue de 16 mientras que en la evaluación final fue de 12, esta diferencia de

resultados en todas las variables se dio posterior a la participación del programa de intervención, hay variables que de acuerdo a los criterios de valoración se deben seguir trabajando para perfeccionar la habilidad así que el rendimiento de este atleta es mejor después de las intervenciones.

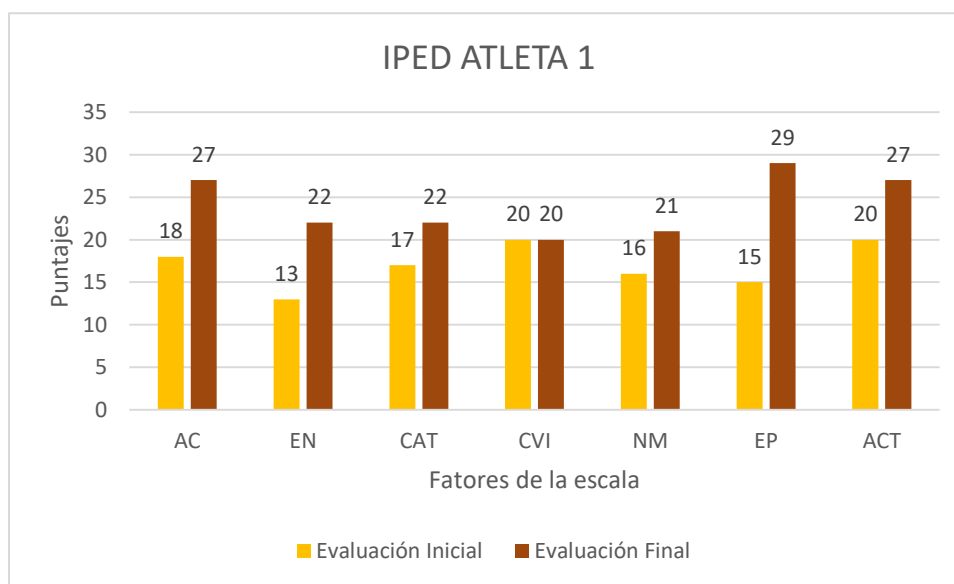


Figura 1 Resultados del IPED del atleta 1 donde se hace la comparación de las evaluaciones inicial y final. Autoconfianza (AC), Control de pensamiento negativo (EN), Control de la atención (CAT), Control de la visualización y las imágenes (CVI), Nivel motivacional (NM), Control de afrontamiento positivo (EP) y Control actitudes (ACT).

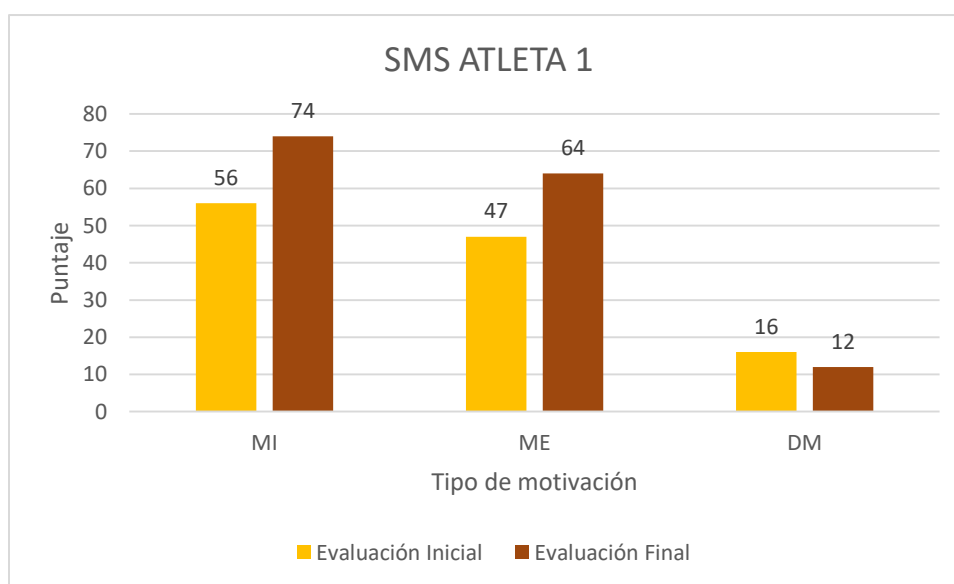


Figura 2 Resultados del SMS del atleta 1 donde se hace la comparación de las evaluaciones inicial y final. Motivación intrínseca (MI), Motivación extrínseca (ME) y desmotivación (DM).

En las siguientes figuras 3 y 4 se muestran los resultados de la evaluación del (IPED y SMS) del atleta 3 donde se observa que también hubo cambios positivos mejorando y perfeccionando en la mayoría de las habilidades de acuerdo a la evaluación final en base a la inicial cabe mencionar que en su mayoría de las variables los puntos fueron ascendentes, mientras que en dos variables se mantuvo y en una variable descendió un punto en el IPED, el aumento que se tuvo entre cada variable el mínimo va de 1 con un máximo de 3, los resultados obtenidos de las variables son autoconfianza (AC) en la evaluación inicial se obtuvo una puntuación de 22 mientras que en la evaluación final fue de 23, en la variable de control de afrontamiento negativo (EN) en la evaluación inicial se obtuvo la puntuación de 20 mientras que en la evaluación final fue de 20, en la variable de control de la atención (CAT) el resultado obtenido en la evaluación inicial fue de 20 mientras que en la evaluación final fue 19, en la variable de control de visualización y las imágenes (CVI) el resultado de la evaluación inicial fue de 22 y la puntuación final también fue de 24, la variable del nivel de motivación (NM) obtuvo una puntuación de 22 en la evaluación inicial mientras que en la evaluación final es de 22, en la variable de control al afrontamiento positivo (EP) en la evaluación inicial se obtuvo una puntuación de 22 mientras que en la evaluación la puntuación fue de 23 y en la variable de control de actitudes (ACT) la puntuación obtenida en la evaluación inicial fue de 23 mientras que la que se obtuvo en la evaluación final fue de 26. La figura 4 nos muestra la motivación predominante del nadador donde también se puede observar que se mantuvo en la motivación intrínseca (MI) donde obtuvo 81 puntos en la evaluación inicial mientras que en la evaluación final fue de 81 puntos, que es la motivación predominante del nadador sin embargo la motivación extrínseca (ME) disminuyó donde en la evaluación inicial se obtuvo una puntuación de 68 y en la evaluación final la puntuación fue de 53, mientras que la desmotivación (DM) también muestra una disminución donde la puntuación obtenida en la evaluación inicial fue de 11 mientras que en la evaluación final fue de 7, esta diferencia de resultados en todas las variables se dio posterior a la participación del programa de intervención, hay variables que de acuerdo a los criterios de valoración se deben seguir trabajando para perfeccionar la habilidad así que el rendimiento de este atleta es mejor después de las intervenciones.

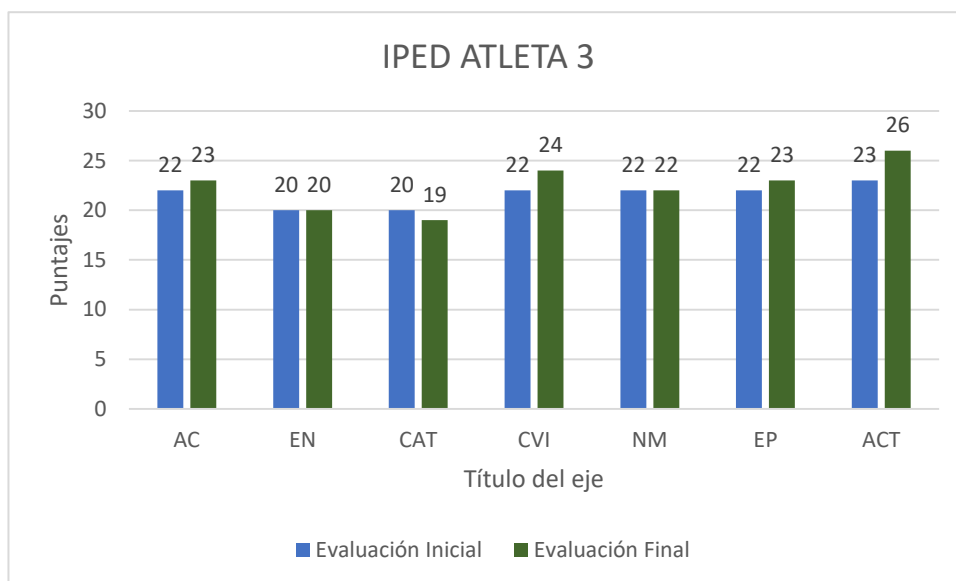


Figura 3 Resultados del IPED del atleta 3 donde se hace la comparación de las evaluaciones inicial y final. Autoconfianza (AC), Control de pensamiento negativo (EN), Control de la atención (CAT), Control de la visualización y las imágenes (CVI), Nivel motivacional (NM), Control de afrontamiento positivo (EP) y Control actitudes (ACT).

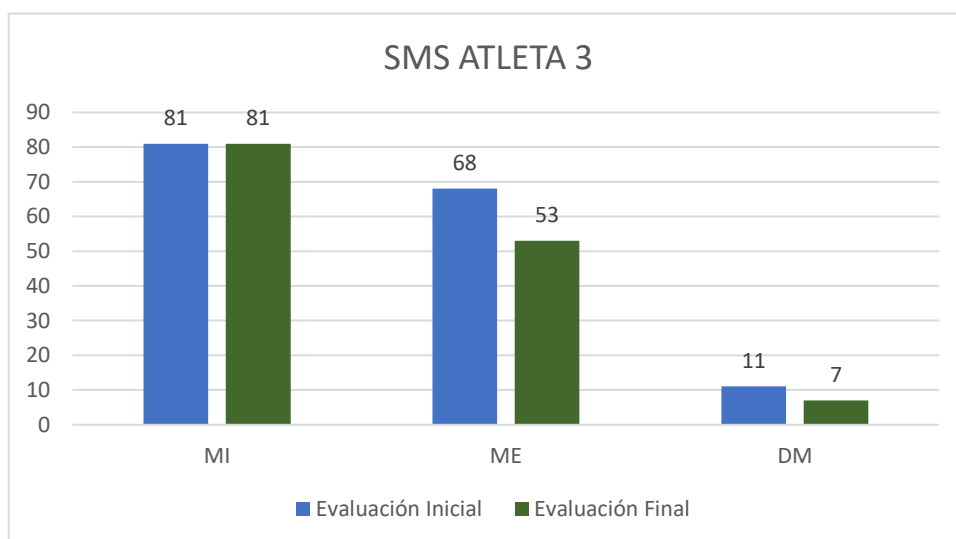


Figura 4 Resultados del SMS del atleta 3 donde se hace la comparación de las evaluaciones inicial y final. Motivación intrínseca (MI), Motivación extrínseca (ME) y desmotivación (DM).

En las siguientes figuras 5 y 6 se muestran los resultados de la evaluación del (IPED y SMS) del atleta 4 donde se observa que también hubo cambios positivos mejorando y perfeccionando en la mayoría de las habilidades de acuerdo a la evaluación final en base a la inicial cabe mencionar que en su mayoría de las variables los puntos fueron ascendentes, mientras que mantuvo su puntuación en una variable en el IPED, el aumento que se tuvo entre cada variable el mínimo va de 1 con un máximo de 8, los resultados obtenidos de las variables son autoconfianza (AC) en la evaluación inicial se obtuvo una puntuación de 20 mientras que en la evaluación final fue de 23, en la variable de control de afrontamiento negativo (EN) en la evaluación inicial se obtuvo la puntuación de 17 mientras que en la evaluación final fue de 18, en la variable de control de la atención (CAT) el resultado obtenido en la evaluación inicial fue de 23 mientras que en la evaluación final fue 25, en la variable de control de visualización y las imágenes (CVI) el resultado de la evaluación inicial fue de 18 y la puntuación final también fue de 26, la variable del nivel de motivación (NM) obtuvo una puntuación de 22 en la evaluación inicial mientras que en la evaluación final es de 27, en la variable de control al afrontamiento positivo (EP) en la evaluación inicial se obtuvo una puntuación de 26 mientras que en la evaluación la puntuación fue de 28 y en la variable de control de actitudes (ACT) la puntuación obtenida en la evaluación inicial fue de 25 mientras que la que se obtuvo en la evaluación final fue de 25 variable donde se mantuvo la puntuación. La figura 6 nos muestra la motivación predominante del nadador donde también se puede observar que se mantuvo en la motivación intrínseca (MI) donde obtuvo 80 puntos en la evaluación inicial mientras que en la evaluación final fue de 84 puntos, que es la motivación predominante del nadador mientras que en la motivación extrínseca (ME) se observa también un aumento en la evaluación inicial se obtuvo una puntuación de 54 y en la evaluación final la puntuación fue de 63, mientras que las desmotivación (DM) se observa que presentó también un aumento donde la puntuación obtenida en la evaluación inicial fue de 7 mientras que en la evaluación final fue de 9, esta diferencia de resultados en todas las variables se dio posterior a la participación del programa de intervención, hay variables que de acuerdo a los criterios de valoración se deben seguir trabajando para perfeccionar la habilidad así que el rendimiento de este atleta es mejor después de las intervenciones.

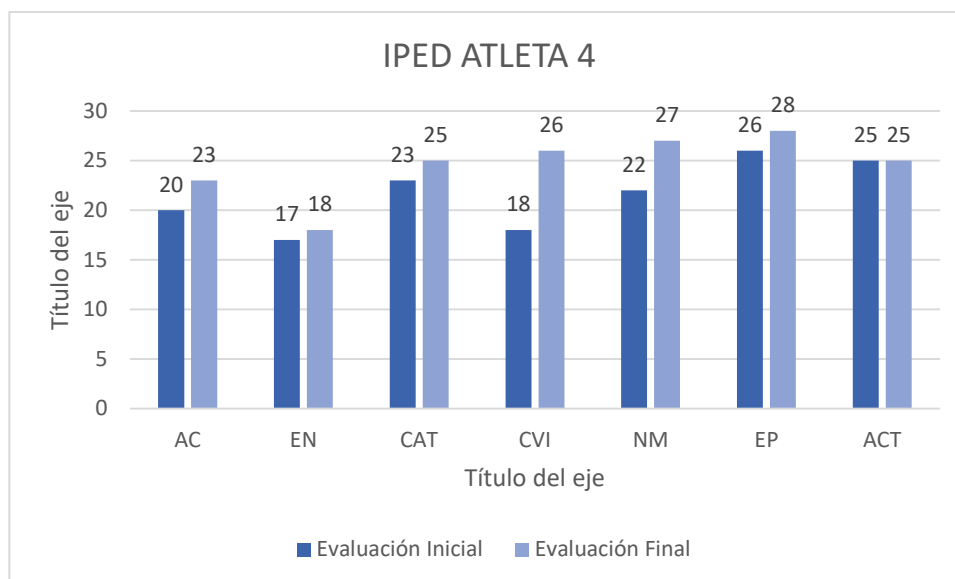


Figura 5 Resultados del IPED del atleta 4 donde se hace la comparación de las evaluaciones inicial y final. Autoconfianza (AC), Control de pensamiento negativo (EN), Control de la atención (CAT), Control de la visualización y las imágenes (CVI), Nivel motivacional (NM), Control de afrontamiento positivo (EP) y Control actitudes (ACT).

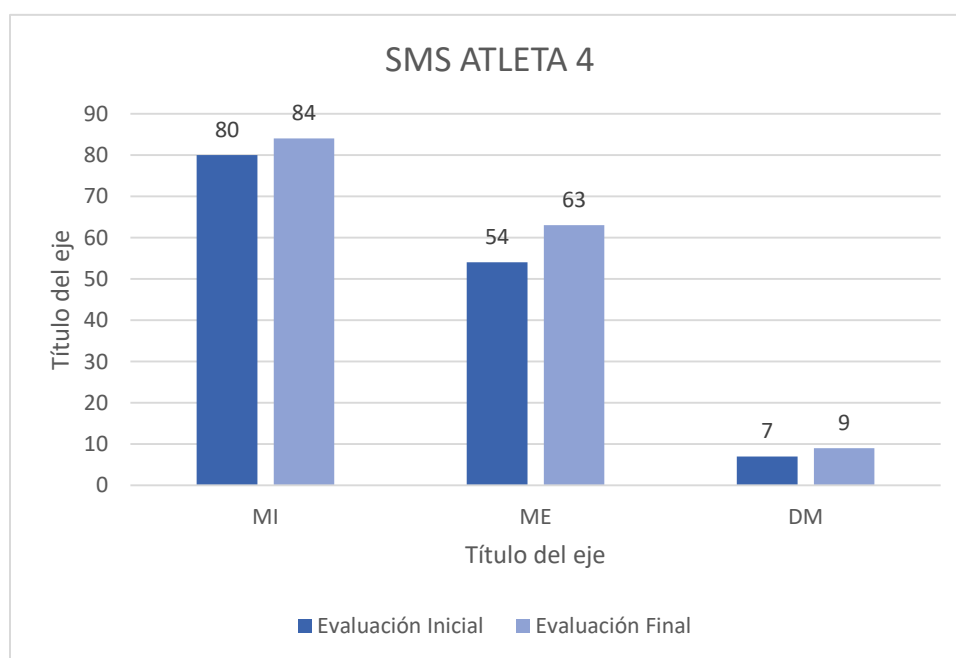


Figura 6 Resultados del SMS del atleta 4 donde se hace la comparación de las evaluaciones inicial y final. Motivación intrínseca (MI), Motivación extrínseca (ME) y desmotivación (DM).

En las siguientes figuras 7 y 8 se muestran los resultados de la evaluación del (IPED y SMS) del atleta 6 donde se observa que también hubo cambios positivos mejorando y perfeccionando las habilidades de acuerdo a la evaluación final mantiene su puntuación en cuatro habilidades y en el resto hay un aumento de forma ascendente con base a la evaluación inicial en el IPED, el aumento que se tuvo entre cada variable el mínimo va de 1 con un máximo de 3, los resultados obtenidos de las variables son autoconfianza (AC) en la evaluación inicial se obtuvo una puntuación de 30 mientras que en la evaluación final también fue de 30, en la variable de control de afrontamiento negativo (EN) en la evaluación inicial se obtuvo la puntuación de 23 mientras que en la evaluación final también fue de 23, en la variable de control de la atención (CAT) el resultado obtenido en la evaluación inicial fue de 21 mientras que en la evaluación final fue 24, en la variable de control de visualización y las imágenes (CVI) el resultado de la evaluación inicial fue de 28 y la puntuación final fue de 30, la variable del nivel de motivación (NM) obtuvo una puntuación de 28 en la evaluación inicial mientras que en la evaluación final también es de 28, en la variable de control al afrontamiento positivo (EP) en la evaluación inicial se obtuvo una puntuación de 29 mientras que en la evaluación la puntuación fue de 30 y en la variable de control de actitudes (ACT) la puntuación obtenida en la evaluación inicial fue de 29 mientras que la que se obtuvo en la evaluación final fue de 29 variable donde se mantuvo la puntuación. La figura 8 nos muestra la motivación predominante del nadador donde también se puede observar que se mantuvo en la motivación intrínseca (MI) donde obtuvo 84 puntos en la evaluación inicial mientras que en la evaluación final fue de 84 puntos, que es la motivación predominante del nadador mientras que en la motivación extrínseca (ME) se observa que hubo un descenso donde en la evaluación inicial se obtuvo una puntuación de 51 y en la evaluación final la puntuación fue de 48, mientras que las desmotivación (DM) se observa que presentó también una disminución donde la puntuación obtenida en la evaluación inicial fue de 5 mientras que en la evaluación final fue de 4, esta diferencia de resultados en todas las variables se dio posterior a la participación del programa de intervención, hay variables que de acuerdo a los criterios de valoración se deben seguir trabajando para perfeccionar la habilidad así que el rendimiento de este atleta es mejor después de las intervenciones.

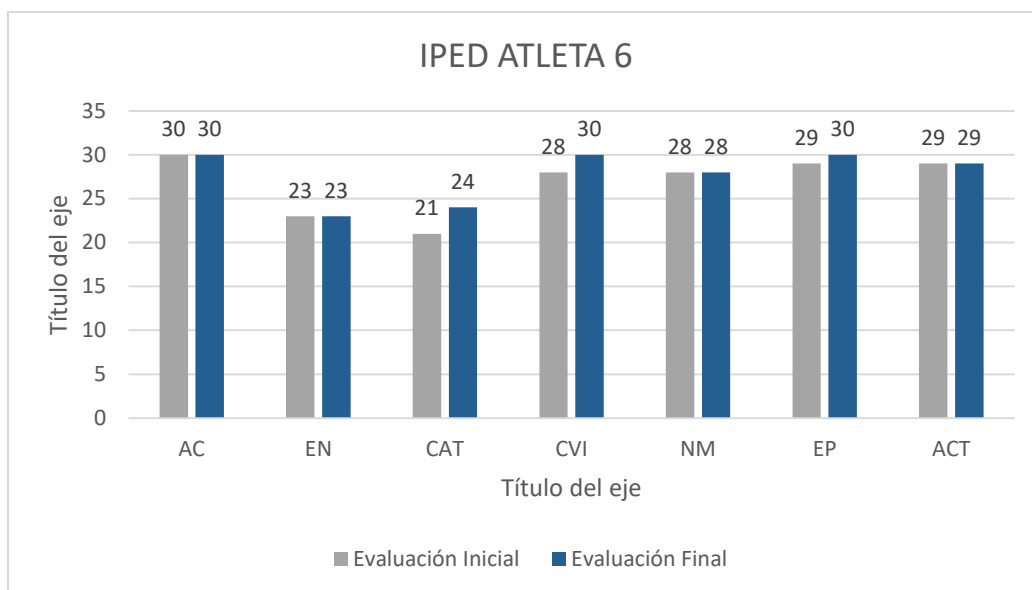


Figura 7 Resultados del IPED del atleta 6 donde se hace la comparación de las evaluaciones inicial y final. Autoconfianza (AC), Control de pensamiento negativo (EN), Control de la atención (CAT), Control de la visualización y las imágenes (CVI), Nivel motivacional (NM), Control de afrontamiento positivo (EP) y Control actitudes (ACT).

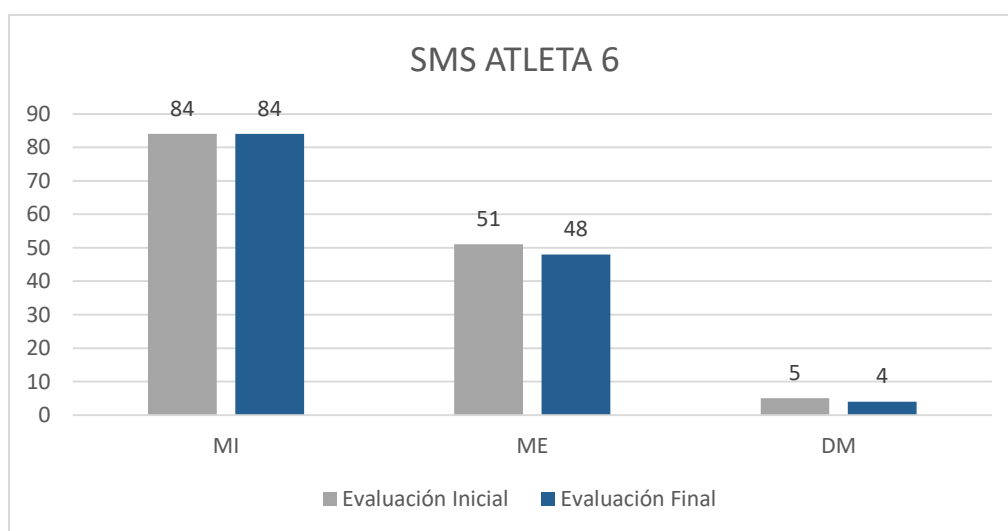


Figura 8 Resultados del SMS del atleta 6 donde se hace la comparación de las evaluaciones inicial y final. Motivación intrínseca (MI), Motivación extrínseca (ME) y desmotivación (DM).

Conclusiones

Los resultados apoyan claramente la necesidad de los programas de intervención psicológica en deportistas, apoyan la importancia de que los atletas necesitan del entrenamiento psicológico para mejorar y perfeccionar sus habilidades empleadas en su día a día durante sus entrenamientos, así mismo la mejora de su rendimiento deportivo en los entrenamientos y en las competencias, pues en las figuras donde se hacen las comparaciones de los resultados de las variables psicológicas se puede observar que la mayoría obtuvieron resultados positivos, es decir de forma ascendente y el resto se mantuvieron.

Puedo concluir que las técnicas psicológicas empleadas fueron eficaces para obtener este éxito al concluir con el programa en los cuatro atletas de seis que iniciaron el programa. Cabe mencionar que todos los atletas que participaron son nadadores que compiten a nivel master, sin embargo, son de diferentes niveles teniendo en cuenta que todos los casos son particulares donde solamente el atleta 1 es el único de nivel avanzado que tiene dominio de la ejecución técnica de su disciplina que es el triatlón, mientras que las atletas 2, 3, 4 y 5 se consideran competidoras novatas ya que en su disciplina cuentan con un nivel intermedio básico pues aún están teniendo dominio y perfeccionamiento de la ejecución de la técnica adecuada y en aprendizaje del estilo de mariposa y la atleta 6 es de nivel principiante básico donde apenas está en el aprendizaje dominio y perfeccionamiento del estilo básico el crol.

Los dos atletas que no terminaron el programa se retiraron del mismo por distintas razones ajenas a nosotros, uno de ellos por cuestiones de salud y otro por que tuvo que salir del país.

Considerando las necesidades de los integrantes del equipo en el programa se dio el enfoque en mejorar y perfeccionar las habilidades del nivel motivacional, la autoconfianza y el control al afrontamiento de pensamientos tanto positivos como negativo en los cuatro nadadores tomando en cuenta estas habilidades como las más importantes a perfeccionar, sin embargo, notamos que al estimular estas habilidades con las técnicas y estrategias empleadas se lograron trabajar las demás demostrando un resultado positivo.

Los cuatro atletas mostraron una mejoría luego de haber concluido el programa de intervención en cual participaron por voluntad propia y con el apoyo del personal de gimnasio

para llevar a cabo dicho programa se concluye que de manera indirectamente se logró mejorar el rendimiento deportivo en los nadadores. Debido a los resultados obtenidos y a la satisfacción de cada atleta se ha sugerido continuar con la aplicación de las técnicas psicológicas que se estuvieron trabajando en las intervenciones ya que han sido eficaces en la preparación física, técnica y mental, es importante que cuando estas técnicas de intervención se utilizan como autoreguladoras pueden llegar a promover también el manejo y el control del autodiálogo y de su establecimiento de objetivos durante cada entrenamiento, durante la competición y en los procesos psicofisiológicos de los deportistas.

Por otra parte y en cuanto a la ejecución de las técnicas y estrategias psicológicas enseñadas el programa depende directamente de los deportistas, con estas técnicas se busca potencializar percepción de autoconfianza, el control emocional y el éxito en su tarea a realizar ya sea técnico-físico o técnico-mental. Por lo tanto para lograr el mejor rendimiento deportivo en los entrenamientos y durante la competencia se sugiere trabajar y desarrollar el autodiálogo positivo, control de pensamientos y los autoregistros los cuales ayudan al aumento progresivo en la variable de confianza y motivación directamente teniendo una influencia en el resultado del rendimiento deportivo.

Al llevar a cabo la retroalimentación del programa con los atletas que lograron terminar el programa de intervención al 100% con la participación de las sesiones se concluye que les gusto el trabajo que se realizó con ellos ya que si bien es cierto ninguno sabia de la existencia de la Psicología del deporte y de su importancia para el mejoramiento de las variables psicológicas y la mejora en el rendimiento y desempeño deportivo estas son las opiniones que los atletas dieron con respecto al programa una vez finalizado (Anexo 6).

Experiencia Personal de las Prácticas

Para mí resultó toda una experiencia enriquecedora y exitosa, porque aunque ya tenía un conocimiento previo de los atletas que participaron en el programa me llenó de mucha satisfacción el conocerlos en otra perspectiva fuera de los entrenamientos, el interés y la participación positiva que mostraban al momento de explicarles las técnicas psicológicas para mejorar las variables de motivación así mismo la de autoconfianza, durante estas ocho semanas no solo conocí a los atletas sino que conocí a las personas, fui un instrumento de sus experiencias que habían vivido, situaciones, recuerdos, emociones, alegrías, que deseaban compartir conmigo mientras gozaban de este espacio a la par de que se les enseñaban las técnicas y estrategias psicológicas para mejorar sus habilidades psicológicas y que por consecuencia influyeron en su mejora del rendimiento deportivo.

La verdad ninguno de estos nadadores había escuchado sobre la existencia de la Psicología del deporte, sin embargo yo me quedé contenta y con una gran satisfacción al haber podido aportar algo positivo a su vida, al haber ayudado en sus entrenamientos desde otra área fuera de ser entrenador deportivo, me siento emocionada por los comentarios que los atletas dieron al finalizar el programa (Anexo 6).

Todo el programa que se llevó a cabo con los atletas me dejó un buen sabor de boca, me llevo dos aprendizajes uno es que en la vida nunca se termina de aprender que estamos aquí para enseñar algo nuevo pero al mismo tiempo con el compromiso de llevarte un aprendizaje también puedo decir que aprendí tantas cosas de ellos como espero que ellos de mí, si bien es cierto en el gimnasio se trabajó solo con seis atletas sin embargo logramos impactar en otros atletas, que no estaban en el programa; durante una sesión de control de pensamientos se pidió a los atletas que eligieran cinco frases que los motivaran a continuar y a terminar con su entrenamiento luego de escogerlas se pintaron en los vidrios que rodean el área de alberca, es impresionante como muchas de las personas que van a practicar o activarse nos agradecían esas frases pues comentaban que les habían sido muy útiles para motivarse a terminar su entrenamiento, pues las frases estaban a la vista tanto de las personas que van a alberca como de muchas que van a correr, al día de hoy me siento contenta de haber puesto un granito de arena en los pensamientos no solo de seis atletas sino de tantos que pudieron hacer uso de estas frases.

Creo que fue una gran experiencia muy agradable y exitosa puedo decir que el éxito no se dio por sí solo sino que se dio por la participación activa y positiva de todos los que integramos el programa en este caso hablo del personal administrativo del gimnasio, la confianza y el apoyo de la coordinadora del área deportiva, la paciencia y la perseverancia de la supervisora de alberca, la motivación, su tiempo y disposición de los atletas, sin duda alguna una experiencia única de la cual me llevo un aprendizaje y esto solo me hace ver que en la vida hay que seguir aprendiendo.

Me gustaría compartir una frase para finalizar mi experiencia “Mantén tus pensamientos positivos, porque tus pensamientos se convierten en palabras. Mantén tus palabras positivas porque tus palabras se convierten en tus comportamientos. Mantén tus comportamientos positivos ya que tus comportamientos se convierten en hábitos. Mantén tus hábitos positivos, porque tus hábitos se convierten en valores. Mantén tus valores positivos, porque tus valores se convierten en tu destino” Mahatma Gandhi.

Referencias

- Abenza, L., Bravo, J. F. y Olmedilla, A. (2006). Estrategias Psicológicas para una Intervención en crisis un caso de balonmano femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 109-125.
- Álvarez, O., Castillo, I., Estevan, I., Falco, C. y Molina, J. (2013). Intervención Psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 395-401.
- Álvarez, O., Estevan, I., Falco, C., Hernández-Mendo, A. y Castillo, I. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 13-20.
- Buceta, J. M. (2013). Intervención Psicológica en el entrenamiento Deportivo. Estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 39-52.
- Carmona, D., Guzmán, J. F. y Olmedilla, A. (2015). Efectos de un Programa de formulación de objetivos y moldeamiento del pase en jóvenes jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 81-88.
- Cantón, E., Checa, I. y Ortín, F. J. (2009). Intervención psicológica con un nadador de medio acuático abierto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 57-65.
- Cox, R. (2009) *Psicología del Deporte, Conceptos y sus Aplicaciones*. 6ta edición, Ed. Panamericana, España.
- Cruz, J. (1997). *Psicología del Deporte*. 1ra edición, Ed. Síntesis, España, p.p 15-24.
- Chicau, C., Palmi, J. y Silva, C. (2012). Programa de Intervención Psicológica para la optimización del concepto de equipo (team building) en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 49-58.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. 2da edición, Ed. Mc Graw Hill, España.
- García, T., Amado, D., Leo, M., Sánchez-Miguel, A. y Sánchez-Oliva, D. (2012). Análisis del grado de diversión e intención de persistencia en jóvenes deportistas desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 7-13.
- Gómez, M., Granero, A. e Isorna, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(35), 57-76.
- Hernández-Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la Evaluación Psicológica para la Ejecución Deportiva estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología de Deporte*, 15(1), 71-93.

- Hernández-Mendo, A., Morales, S. y López, A. (2013). Efectividad de una intervención psicológica con un nadador de aguas abiertas. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, 2(1), 31-46.
- Hernández-Mendo, A., Morales V. y Peñalver I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. *Revista de Psicología de Deporte*, 23(2), 311-324.
- Hernández-Mendo, A., Morales V. y Peñalver I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. *Revista de Psicología de Deporte*, 23(2), 311-324.
- Lameiras, J., Almeida, P. L., García, A. y Pons, J. (2014). Incorporación de una rutina para optimización de rendimiento deportivo. *Revista de Psicología de Deporte*, 23(2), 337-343.
- López, R., Hernández-Mendo, A., Morales, V. y Reigal, R. (2014). Relaciones entre autoconcepto y el perfil psicológico deportivo en triatletas, *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 95-102.
- López-Walle, J., Balager, I., Castillo, I. y Tristán J. (2011). Clima motivacional percibido motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de Psicología de Deporte*, 20(1), 209-222.
- Olmedilla, A., Andreu, M^a. D., Ortega, E. y Ortín, F. (2010). Programa de Intervención Psicológica en futbolistas: Evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPDR¹. *Revista de Psicología de Deporte*, 19(2), 249-262.
- Perea, M. (2001). *Natación Teoría y Práctica*. 1ra edición, Ed. Trillas, México.
- Pérez, P. R. (2013). *Manual de Preparación Psicológica para Deportistas*. 1ra edición, México.
- Romero, A., Brustad, R., y García, A. (2009). Estado de arte y perspectiva del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Sánchez, X. y Marc. L. (1999). Practica mental y deporte: ¿Qué sabemos después de casi un siglo de investigación. *Revista de Psicología de Deporte*, 8(1), 21-37.
- Villalunga, T., Buceta, C., Delas Heras, R., García, A. y Smith R. E. (2015). Investigación y Tareas de un servicio de Psicología del Deporte en un club de futbol profesional. *Revista de Psicología de Deporte*, 24(2), 319-326.

Evaluación de la Práctica



RC-07-072
Rev: 00-09/10

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	1770348
Nombre del Alumno:	Diana Olivia Prudencio Andrade
Facultad:	Facultad de Organización Deportiva
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

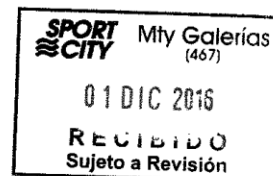
Empresa:	Sport City Galerías Monterrey
Departamento:	Área Deportiva Alberca

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			

Yesika Paola Gonzalez Vera
Coordinador Deportivo SC Monterrey, C

Firma, Nombre y puesto del jefe Inmediato
Sello de la Dependencia



Vigente a partir de: 1 de octubre de 2010

Anexos

Anexo 1. Carta de participación voluntaria

Nuevo León a de Septiembre del 2016.

La Facultad de Organización Deportiva junto con la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), a través de la Maestría de Psicología del Deporte realizan prácticas profesionales con valor crediticio, las cuales en esta ocasión son realizadas por la LEFYCD Diana Olivia Prudencio Andrade. En estas prácticas se llevara a cabo un Programa de Intervención para la mejora del Rendimiento Deportivo en el equipo Master de Natación del Sport City.

Como atletas nos interesa conocer tus respuestas, una participación sincera y honesta en cada una de las sesiones realizadas, el cumplimiento de las tareas dadas, así como compromiso con el Programa de Intervención.

Como profesional nos comprometemos a mantener la confiabilidad de los datos que se nos proporcionan, ser honestos y sinceros en cada una de las sesiones realizadas, las cuales se llevaran a cabo una vez por semana con una duración de 45-60 minutos.

El programa de intervención comprende una entrevista inicial, la aplicación de unos Cuestionarios IPED, y SMS estas sesiones serán dentro de las instalaciones del club en horarios fuera de entrenamiento deportivo.

En las intervenciones se utilizarán estrategias que optimicen el rendimiento deportivo, por tal motivo será necesario poder cumplir con la totalidad de las intervenciones.

Yo _____, estoy de acuerdo en participar en el Programa de Intervención Psicológica, comprometiéndome a terminarlo, ser honesto (a) y sincero (a)

Firma del Participante

LEFYCD. Diana Olivia Prudencio Andrade.

Firma del Orientador

Anexo 2. Entrevista

DATOS GENERALES.

Nombre Competo:

Fecha de Nacimiento: Edad: Sexo: Estado civil: Lugar de Nacimiento:

Domicilio: _____ Teléfono Casa/Celular: _____

Grado de estudio: Vive con: A que te Dedicas:

Tipo de Sangre: Religión:

DATOS DEPORTIVOS.

Desde qué edad práctica deporte: _____ Tiempo de practicar este deporte: _____

Deportes en los que ha participado:

Competencias realizadas en los últimos 9 meses:

Cuántas veces a la semana entrenas: _____ Cuántas horas al día dedicas: _____

DATOS CLINICOS.

Consumes alcohol: Consumes tobacco: Eres alérgico algún medicamento, cuál:

Eres alérgico a un alimento cuál:

Alguna vez te han dicho que no participes en una competencia:

Has sufrido alguna lesión, en qué parte del cuerpo:

Te han operado:

DATOS PSICOLÓGICOS:

Alguna vez has tenido terapias psicológicas:

Sabias de la existencia del psicólogo deportivo:

Qué opinas sobre la psicología de deporte:

Alguna vez te has visto en la necesidad de abandonar una competencia y por qué:

Qué te gustaría conocer y abordar del tema:

Anexo 3. Escala de Motivación Deportiva (SMS)

Participo y me esfuerzo en el deporte...	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo	
1. Por el placer de vivir experiencias estimulantes	1	2	3	4	5	6	7
2. Por el placer de saber más sobre las actividades que practico	1	2	3	4	5	6	7
3. Antes participaba y me esforzaba en las clases, pero ahora me pregunto si debo continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4. Por el placer de descubrir nuevas actividades físico-deportivas	1	2	3	4	5	6	7
5. Tengo la impresión de que no soy capaz de tener éxito en las actividades físico-deportivas que realizo	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque me permite estar bien considerado/a entre la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque, en mi opinión, es una de las mejores formas de relacionarme	1	2	3	4	5	6	7
8. Porque me siento muy satisfecho/a cuando consigo realizar adecuadamente las actividades físico-deportivas más difíciles	1	2	3	4	5	6	7
9. Porque es una manera de estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10. Por el prestigio de ser bueno/a en las actividades de clase	1	2	3	4	5	6	7
11. Porque es una de las mejores formas de desarrollar otros aspectos de mí mismo/a	1	2	3	4	5	6	7
12. Por el placer que siento cuando mejoro alguno de mis puntos débiles	1	2	3	4	5	6	7
13. Por la sensación que tengo cuando estoy concentrado/a realmente en la actividad	1	2	3	4	5	6	7
14. Porque debo practicar actividad físico-deportiva para sentirme bien conmigo mismo/a	1	2	3	4	5	6	7
15. Por la satisfacción que experimento cuando estoy perfeccionando mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7
16. Porque las personas de mi alrededor piensan que es importante estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
17. Porque es una buena forma de aprender cosas que me pueden ser útiles en otros aspectos de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
18. Por las intensas emociones que experimento cuando practico una actividad físico-deportiva que me gusta	1	2	3	4	5	6	7
19. Realmente no me siento capacitado/a para la práctica físico-deportiva	1	2	3	4	5	6	7
20. Por el placer que siento mientras realizo ciertos movimientos difíciles	1	2	3	4	5	6	7
21. Porque me sentiría mal si no participara en la clase	1	2	3	4	5	6	7
22. Para mostrar a los demás lo bueno/a que soy cuando hago las actividades	1	2	3	4	5	6	7
23. Por el placer que siento cuando aprendo a realizar actividades que nunca había hecho anteriormente	1	2	3	4	5	6	7
24. Porque es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos/as	1	2	3	4	5	6	7
25. Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente metido/a en la actividad	1	2	3	4	5	6	7
26. Porque debo adquirir hábitos de práctica físico-deportiva	1	2	3	4	5	6	7
27. Por el placer de descubrir nuevas estrategias de ejecución	1	2	3	4	5	6	7
28. A menudo me digo a mí mismo/a que no puedo alcanzar las metas que me establezco	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 4. Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).

IPED

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competiciones. Nos gustaría conocer hasta qué punto te sientes identificado con estas afirmaciones. No existen respuestas correctas o incorrectas, malas o buenas, verdaderas o falsas, únicamente deseamos conocer tu opinión a este respecto.

Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

		Casi siempre	A menudo	A veces	Rara vez	Casi nunca
1.	Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competiciones.	5	4	3	2	1
2.	Me enfado y frustró durante la competición.	5	4	3	2	1
3.	Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición.	5	4	3	2	1
4.	Antes de la competición, me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.	5	4	3	2	1
5.	Estoy muy motivado para dar lo mejor de mí en la competición.	5	4	3	2	1
6.	Puedo mantener emociones positivas durante la competición.	5	4	3	2	1
7.	Durante la competición pienso positivamente.	5	4	3	2	1
8.	Creo en mí mismo como deportista.	5	4	3	2	1
9.	Me pongo nervioso durante la competición.	5	4	3	2	1
10.	En los momentos críticos de la competición me da la impresión de que mi cabeza va muy deprisa.	5	4	3	2	1
11.	Practico mentalmente mis habilidades físicas.	5	4	3	2	1
12.	Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista.	5	4	3	2	1
13.	Disfruto durante la competición, aunque me encuentre con la presencia de dificultades.	5	4	3	2	1
14.	Durante la competición mantengo autoconversaciones de carácter negativo.	5	4	3	2	1
15.	Pierdo mi confianza fácilmente.	5	4	3	2	1
16.	Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente.	5	4	3	2	1
17.	Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.	5	4	3	2	1
18.	Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.	5	4	3	2	1
19.	No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor elemento de motivación.	5	4	3	2	1
20.	Cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competición, tiendo a desinflarme emocionalmente.	5	4	3	2	1
21.	Empleo todo mi esfuerzo durante la competición, pase lo que pase.	5	4	3	2	1
22.	Puedo rendir por encima de mi talento y habilidades.	5	4	3	2	1

		Casi siempre	A menudo	A veces	Rara vez	Casi nunca
23.	Durante la competición siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.	5	4	3	2	1
24.	Me distraigo durante la competición.	5	4	3	2	1
25.	Antes de la competición, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.	5	4	3	2	1
26.	Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.	5	4	3	2	1
27.	Entreno con una intensidad alta y positiva.	5	4	3	2	1
28.	Controlando mi pensamiento soy capaz de transformar estados de humor negativos en positivos.	5	4	3	2	1
29.	Soy un competidor mentalmente tenaz.	5	4	3	2	1
30.	Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.	5	4	3	2	1
31.	Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.	5	4	3	2	1
32.	Durante la competición utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.	5	4	3	2	1
33.	Estoy aburrido y quemado.	5	4	3	2	1
34.	Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.	5	4	3	2	1
35.	Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud como deportista.	5	4	3	2	1
36.	La imagen que proyecto al exterior es de ser un luchador.	5	4	3	2	1
37.	Puedo permanecer tranquilo durante la competición pese a que aparezcan problemas perturbadores.	5	4	3	2	1
38.	Mi concentración se rompe fácilmente.	5	4	3	2	1
39.	Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas muy vivamente.	5	4	3	2	1
40.	Al despertar por las mañanas me siento excitado en relación con los entrenamientos y competiciones.	5	4	3	2	1
41.	Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización.	5	4	3	2	1
42.	Yo puedo convertir un problema deportivo (crisis) en una oportunidad.	5	4	3	2	1

Anexo 5. Dinámica de Autoconocimiento

Deberás de a completar la frase que ya está previamente iniciada con suficiente rapidez, debe ser con lo primero que se te venga a la mente tomando en cuenta que lo que nos interesa es la parte sentimental y emocional, tus respuestas no deben estar razonadas, estas frases deben ser terminadas en primera persona.

QUIERO.....

NECESITO.....

ESPERO.....

NO PUEDO.....

GANARÉ.....

PRONTO.....

TODOS.....

MI EQUIPO.....

EN MI ENTRENAMIENTO.....

MI AMIGO.....

TENGO MIEDO.....

ME AGRADA.....

JAMÁS.....

AHORA MISMO.....

YO.....

LOS OTROS.....

TÚ CREES QUE YO.....

EL PIENSA QUE YO.....

SUEÑO.....

ME DIVIERTO.....

Anexo 6. Retroalimentación de los Atletas

Atleta	Comentario
1	“Fue muy positivo participar en este programa ya que me encontraba en una etapa de desmotivación, así que al tomarlo cambio mi forma de pensar, me encontré de nuevo motivado, así como aprendí buenas técnicas para no perder la motivación, aprendí a cómo enfrentar las competencias y los entrenamientos de una manera más positiva. En resumen dicho programa cumplió mis expectativas y se dio el cambio positivo que buscaba, gracias por todo así como la paciencia por la que conllevamos dicho programa”.
3	“Me dio mucho gusto haberlo hecho pues aprendí muchas cosas nuevas, ya que no conocía nada más, solo las técnicas y elementos en el agua, pero fuera de ella hay un universo de cosas por aprender, también me estimulo mucho para el <i>Si Puedo</i> en vez de <i>No voy a Poder</i> , para mí fue algo muy positivo que espero que me ayude a mejorar en todo agradezco la oportunidad y pues <i>A DARLE</i> ”.
4	“Esta intervención me ha dado la oportunidad de mejorar mi actitud, superar miedos a los nuevos retos y ser más positiva en mis pensamientos y actitudes. Creó que ha sido una excelente oportunidad para mi gracias.....”
6	“Me pareció muy bien, pues siento que me ha ayudado a ser más consciente del porque disfruto practicar deporte, me siento más feliz, más positiva, más energía, más tranquila, me ayudo a tomar decisiones en mi campo laboral, por ejemplo más creativa y más segura de mí. En general a conocer un poco más de mi persona y analizar mis emociones”.

Anexo 7. Resumen Autobiográfico

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

DIANA OLIVIA PRUDENCIO ANDRADE

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Reporte de Prácticas: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN CON NADADORES MASTER
EN EL GIMNASIO SPORT CITY GALERIAS MONTERREY

Campo temático: Entrenamiento Deportivo

Lugar y fecha de nacimiento: México, Distrito Federal 03/Agosto/1988

Lugar de residencia: Monterrey, Nuevo León.

Procedencia académica: Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

Licenciatura en Educación Física y Ciencias del Deporte 2007-2011.

Maestría en Psicología del Deporte 2015-2017.

Coach de futbol americano en infantiles institución de Zorros del ITQ 2010.

Juez certificada en Atletismo participación en olimpiadas, estatales, nacionales, paralímpicos y de ruta 2007-2012.

Instructora de Natación en el club Cima diamante y Colegio Celta 2010-2012.

Instructora de Natación alberca Semiolimpica del Municipio de Corregidora Querétaro 2011-2012.

Instructora de Natación en el Gimnasio Sport City 2012-2016.

Promotor Deportivo del Programa “A Moverse que se Ocupa” en el INDE de Nuevo León, 2016.

E-mail: dopa_lef_futbol@hotmail.com